

Vaše odločitve odmevajo v medijskem prostoru.

press  
clipping

Naša analiza objav KVALIA vam izmeri odmev.

# Poročilo medijskih objav

**OVERNET D.O.O.**

Pripravljeno: **21.09.2017**

**Pojavnost:**

INTERNET

1

**Ključne besede v poročilu:**

USTAVI.SE

1

USTAVISE

1

#USTAVISE

1

MED.OVER.NET

1

---

15. 09. 2017 [www.medover.net](http://www.medover.net)

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: Ste se odločili narediti spremembo?  
Vsebina: Ste se kdaj odločili narediti spremembo, najsi bo to v poklicnem ali zasebnem življenju, pa so vas sile strahu, neznanja, omahovanja in nelagodja potegnile nazaj? Ne skrbite, niste edini. To se dogaja vsem, še tako odločnim in zagrizenim posamezn...

Avtor:

Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET

---

15. 09. 2017 [www.medover.net](http://www.medover.net)

Stran/Termin:

Naslov: Ste se odločili narediti spremembo?

Naklada:

Avtor:

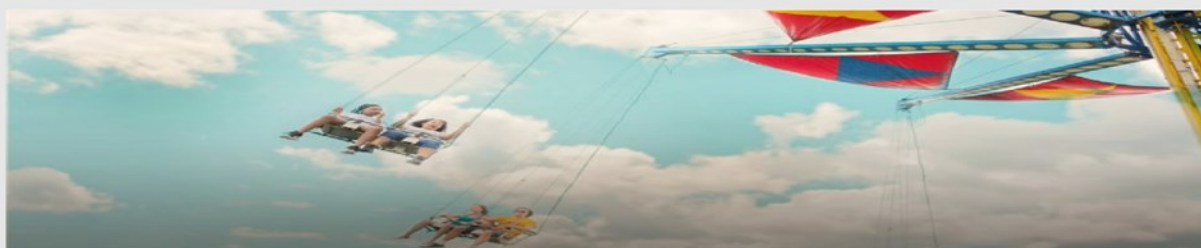
Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET


<https://med.over.net/clanek/ste-se-odlocili-narediti-spremembo/>

[Domov](#) | [Življenjski slog](#) | [Ste se odločili narediti spremembo?](#)


## Ste se odločili narediti spremembo?

 15. septembra 2017 mag. Brigita Tomas, ekipa [www.drfeelgood.si](http://www.drfeelgood.si)

**Ste se kdaj odločili narediti spremembo, najs bo to v poklicnem ali zasebnem življenju, pa so vas sile strahu, neznanja, omahovanja in nelagodja potegnile nazaj? Ne skrbite, niste edini. To se dogaja vsem, še tako odločnim in zagrizenim posameznikom. Vzrokov, zakaj nekaterim kljub vsemu uspe narediti spremembo, je več. Gre za splet osebnih in situacijskih dejavnikov, ključno vlogo pri tem pa igra naš notranji občutek nadzora.**

Kritični element sprememb je nadzor. Ko se odločimo za spremembo, zapustimo varni pristan znanega. Za trenutek pomislite na dogodek ali prostor, kjer ste se počutili udobno in varno. Hitro boste ugotovili, da ste v tem trenutku in prostoru imeli visoko stopnjo nadzora. To je tudi razlog, zakaj se po potovanjih tako radi vračamo domov, saj se vračamo v okolje, ki ga imamo pod kontrolo, ker natanko vemo, kje je kakšna stvar postavljena, kako udobna postelja nas čaka in kako okusno je kosilo v sosednji restavraciji. Stvari so predvidljive. Lahko se popolnoma sprostimo. In, če zdaj pomislite na novi korak, na spremembo, ki jo želite v življenju? Koliko neznank je v tej enačbi? Ali mi bo uspelo? Kaj, če mi ne uspe? Kako bodo moje odločitve sprejeli bližnji? Kaj pa, če mi uspe? Ali bom izgubil-a stik z bližnjimi? Ali je to sploh prava pot? Ali bom zmogel-a? ... Prihodnost je v kontekstu zelene spremembe neznana. Izgubljam nadzor.

[Pridružite se brezplačni delavnici!](#)

Seveda ne moremo vseh sprememb metati v isti koš. V kolikor se odločimo spremeniti življenjski slog, ker smo zadeli na loteriji, verjetno ne bomo čutili veliko strahu. Bomo pa čutili strah pri spremembah, ki postavljajo pod vprašaj naše sposobnosti, znanja, talente, vztrajnost itd.

### Glede na izvor nadzora ločimo:

- notranji izvor nadzora,
- zunanji izvor nadzora.





Ljudje z močnim **zunanjim izvorom nadzora** so večino časa pod vplivom zunanjih sil: položnic, partnerja, šefa, sladice v trgovini ... Ti ljudje so močno izpostavljeni stresu. Posledično so napeti in se le s težavo spopadajo z neznanim in dodatnim stresom, ki ga prinaša sprememba – četudi so se za spremembo odločili sami. Značilen primer za to je hujšanje: sami smo se odločili za spremembo prehrane, da bi izgubili nekaj kilogramov. Nekaj dni nam uspeva, nato pa pride dan, ko se ponovno pregrešimo. Od tu naprej zgodbo poznamo – zunanji dejavniki so premočni (oz. mi smo prešibki), da bi se uprli starim prehranjevalnim vzorcem. Nadzor nad našim življenjem prevzamejo zunanje okoliščine.

Ljudje s močnim **notranjim izvorom nadzora** pa imajo visoko stopnjo samozavedanja. Občutek imajo, da svoje življenje in okoliščine nadzorujejo sami in ne obratno. Planirajo svoje življenje, svoje delo, svoje navade. Sprejemajo odgovornost. Se v kritičnih trenutkih znajo ustaviti in sprejeti boljše odločitve. Če jim kaj spodleti, ne iščejo vzrokov v zunanjem okolju, v drugih ljudeh, v krizi ... Ne analizirajo in se ne ukvarjajo predolgo s padci, ampak vstanejo in gredo naprej.

Zavedati pa se moramo, da so edina stvar, nad katero imamo dejansko popoln nadzor, naše lastne misli. Zato je nadzor lastnih misli najpomembnejši pri obvladovanju sprememb. Namreč, ni najbolj važno, kaj se nam zgodi, temveč naše dožemanje tega dogodka. Saj poznate zgodbo o dveh zapornikih: prvi je skozi okensko rešetko videl blato, drugi zvezde. Gre torej za našo percepcijo in način razmišljanja.

Prvi korak do boljšega notranjega nadzora je **zavedanje lastnih misli in čustev**. V vsakdanji dirki to velikokrat spregledamo ali zanemarimo. Ampak ravno ti so ključni signal, kažipot in izvor moči za spremembo.

## Ste za izziv?

Zapišite si svoje misli in občutke. Naslednjih 14 dni pišite dnevnik – za to potrebujete le 10 minut na dan. Konec dneva vzemite list papirja in ga razdelite na 3 dele oziroma tri stolpce. Nato se v mislih sprehodite skozi dan. V prvi stolpec zapišite, kaj se je zgodilo, posamezne situacije v dnevu. V drugi stolpec zapišite, kakšne misli so vas ob tej situaciji spremljale. V tretji stolpec pa zapišite, kaj ste ob tem čutili, kakšna čustva in kakšne misli je določena situacija prebudila v vas. Po 14 dneh preglejte zapiske ... opazite vzorec?

## Pridružite se ...

Dr. Feelgood v sodelovanju z [Med.Over.Net](http://www.Med.Over.Net) pripravlja coaching program z velikim poudarkom na vzpostavljanju notranje kontrole.

**[Več info >>](#)**

**Oznake:** Brigita Tomas, Dr. Feelgood



<< Javna tribuna: Pomagajmo otroku razviti notranjo motivacijo

Raziskava zgodnjega odkrivanja demence ADAM >>

